

inhoud

<i>Ademhaling</i>	<i>03</i>
<i>Hyperventilatie</i>	<i>05</i>
<i>Hyperventilatie ruimer bekeken</i>	<i>08</i>
<i>Aanpak van hyperventilatie</i>	<i>11</i>

*"Vrijdagmiddag, 15 uur, ik sta aan de kassa.
Voor mij is een kindje hard aan het schreeuwen om een
koekje. Plots word ik overspoeld met angst. Ik moet nog
zoveel doen! De kinderen afhalen van school, ze helpen met
huiswerk, een vergadering voorbereiden, ...
Ik krijg bijna geen adem, ik heb het gevoel flauw te vallen,
mijn hart gaat als een razende tekeer.
Het zweet barst me uit.
"HELP, wat heb ik! Wie kan mij helpen?"*

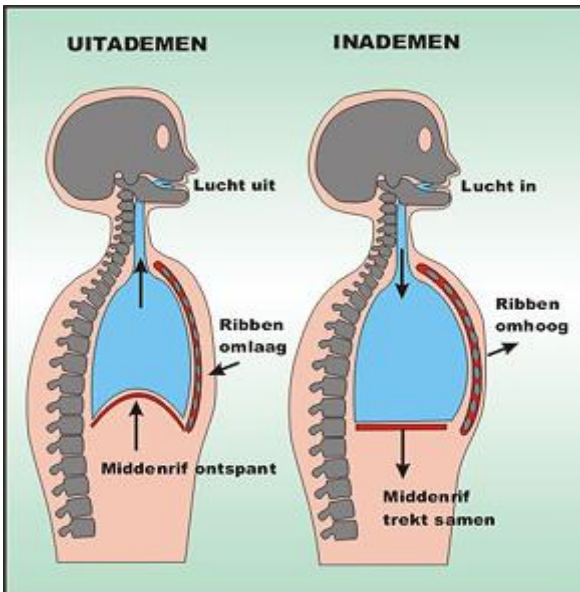
*Na een lange periode van zorg voor mijn zieke
moeder sta ik plots op met oorsuizingen en
duizeligheid. Medisch onderzoek is normaal.
De klachten gaan niet weg.
"Wat gebeurt er met mij?
"Wie kan me helpen?"*

1. Ademhaling

Functie

Ademen is van belang omdat we zuurstof nodig hebben om te functioneren (groeien, bewegen, e.d.). Zuurstof is de brandstof die nodig is om van voedsel energie te maken. Bij inademen neemt men zuurstof op, bij uitademen geeft men koolzuurgas af. Zuurstof wordt opgenomen door de longen. Door diffusie (= omzetting) zullen de longen zuurstof uit de lucht in het bloed brengen. Het bloed doet in feite dienst als transporteur van zuurstof. Doordat we zuurstof gebruiken produceren we een afvalgas, dat evenredig en evenwichtig uitgeademd wordt: koolzuurgas (CO₂). Dit gebeurt eveneens door diffusie, maar dan van het bloed naar de lucht. De ademhaling past zich voortdurend aan de zuurstofbehoefte van het lichaam aan. Dit proces verloopt automatisch, we hoeven daar niet bewust in tussen te komen.

Weking



De longen worden geventileerd of van verse lucht voorzien via adembewegingen.

a. Uitademing

Bij uitademing ontspant het middenrif waardoor het boller en meer naar boven komt te staan. De borstholte en het longvolume verkleinen, de lucht wordt uit de longen gedreven.

b. Inademing

Bij inademing trekt het middenrif samen waardoor het vlakker wordt en naar beneden beweegt. De borstholte wordt groter en het longvolume neemt toe, de lucht wordt in de longen gezogen.

Het middenrif regelt hierbij vooral de rustademhaling. Als het lichaam meer zuurstof nodig heeft, bijvoorbeeld bij inspanning of sport, krijgt dit middenrif hulp van de schouders en de tussenribspieren, waardoor ook de longtop actief gaat meeademen, wat helpt om meer zuurstof beschikbaar te hebben.

Het in- en uitademen verzekert dus een goede longventilatie.

2. Hyperventilatie

Wat is hyperventilatie?

Hyper = teveel

Ventileren = ademen.

Hyperventilatie betekent dus eigenlijk teveel ademen.



Als zuurstof in het lichaam wordt gebruikt, ontstaat als afvalstof koolzuurgas. Wanneer de verhouding zuurstof - koolzuur niet meer klopt, ontstaan er chemische reacties en kunnen er hyperventilatieklachten optreden. Deze klachten worden veroorzaakt door een

te laag koolzuurgehalte in het bloed. Dit laag koolzuurgehalte zorgt op zijn beurt voor een gevoelige stijging van de zuurtegraad (PH) in het bloed. Het bloed wordt dus minder zuur, het scheikundig evenwicht wordt verstoord en het wordt het steeds moeilijker om zuurstof op te nemen. Gezien bloed en zuurstof overal in het lichaam terecht komen en daar een functie hebben, kunnen veranderingen in de zuurtegraad van het bloed een invloed hebben op alle systemen en organen van het lichaam. Er kunnen dus verschillende organen zoals hersenen, hart, darmen, spieren en ogen minder goed functioneren. De stoornissen in deze organen zijn functioneel en van korte duur. De organen worden niet blijvend beschadigd.

Mogelijke symptomen van hyperventilatie zijn:

- Benauwdheid of beklemming op de borst
- Niet goed door kunnen ademen
- Duizeligheid of licht gevoel in het hoofd
- Neiging om flauw te vallen
- Flauwvallen
- Tintelingen en/of gevoelloosheid in handen, voeten of lippen
- Hartkloppingen
- Bleek worden
- Transpireren
- Vermoeidheid
- Beven
- Hoofdpijn
- Droge mond
- Misselijkheid en/of buikpijn
- Wazig zien en/of vlekken voor de ogen
- Oorsuizingen
- Onrustig en/of onwerkelijk gevoel
- Angst of paniek

Hyperventilatie = te snel en/of te diep ademen

Vormen vna hyperventilatie

a. Acute hyperventilatie

Bij een hyperventilatieaanval kan de ademhaling zichtbaar of hoorbaar versnellen en vaak kan men deze ook niet meer onder controle houden. Er kunnen lichamelijke veranderingen optreden, zoals het hart dat sneller gaat kloppen of overslaan, men kan transpireren, bleek worden, er kan angst ontstaan, soms regelrechte paniekaanvallen.

b. Chronische hyperventilatie

Deze vorm van hyperventilatie komt meer voor dan acute hyperventilatie, maar is moeilijker te herkennen. Chronische hyperventilatie wordt gekenmerkt door vage klachten die vaak, bijna constant, aanwezig zijn. Dit is een gevolg van het feit dat men bijna de hele dag 'onbewust' teveel ademt en zich dus voortdurend op het randje van het koolzuurtekort bevindt.

En natuurlijk kunnen beide vormen ook samen voorkomen: dikwijls hebben mensen voortdurend vage klachten en worden ze daarnaast geregeld met acute aanvallen geconfronteerd.

3. *Hyperventilatie ruimer bekeken*

De mens is een psycho-fysisch-sociaal wezen:

- de geest (psyche);
- het lichaam (fysiologie);
- de relaties en contacten met de omgeving (sociaal).

We kunnen deze aspecten weergeven door cirkels:



HVS = hyperventilatiesyndroom

Kenmerkend voor hyperventilatieklachten is dat bij het ontstaan en in stand houden van deze klachten zowel lichamelijke (bv. ziekte), geestelijke (bv. piekeren) als sociale (bv. gezin) factoren een rol kunnen spelen. Ook de behandeling zal zich op die drie cirkels richten.

Vecht- of vluchtreactie

In de evolutie sinds de oertijden heeft ons lichaam geleerd te reageren op gevaar en stress. Dit is immers noodzakelijk om te kunnen overleven in gevaar.

Indien we geconfronteerd worden met een hevige brand is het belangrijk dat we hierop meteen kunnen reageren.

Men kan reageren op twee manieren, door te "vechten" (brand blussen) of te "vluchten" (weglopen uit het gebouw).

Lichamelijk komt er bij gevaar ogenblikkelijk een (instinctieve) reactie op gang waardoor het lichaam in staat gesteld wordt om onze energiebronnen zo snel mogelijk beschikbaar te maken en te gebruiken om te vechten of vluchten.

Door prikkeling van een deel van de hersenen en de daarop volgende activatie van een gedeelte van het centrale zenuwstelsel en het hormonenstelsel worden bepaalde hormonen (bv. adrenaline, cortisol) afgescheiden. Hierdoor versnelt de hartslag, nemen de longen extra zuurstof op, stijgt het bloedsuikerpeil om extra energie te leveren, vertraagt de spijsvertering en neemt de transpiratie toe. Al deze fysiologische activiteit uit zich onder meer door verwijde pupillen, een samengeknepen keel, gespannen spieren (van bijvoorbeeld nek en schouders), een hoge en snelle ademhaling, een droge mond, een bonzend hart, koude of zwetende handen, stijfheid en nog veel meer...

Stress

Wat is nu echter een gevaar? Wat is stress? Een brand is duidelijk een gevaarsituatie maar soms kan een situatie ook onterecht als een gevaar worden geïnterpreteerd. Bijvoorbeeld als we drie dingen tegelijk willen doen, als we vermoeid zijn, als we piekeren of angstig zijn,... Dit lokt een psychische alarmtoestand uit. Maar soms reageert het lichaam dan alsof het zich echt in (levens)gevaar bevindt en de hierboven vermelde vecht- of vluchtreactie schiet in gang.

De vrijgekomen stresshormonen lokken een lichamelijke reactie uit



maar deze worden niet lichamenlijk 'gebruikt' (er wordt niet "gevochten" of "weggelopen"). Het is alsof het lichaam zich al voorbereidt om te vechten of te vluchten, terwijl ons verstand en onze zintuigen merken dat er geen echt gevaar dreigt. Dus, we lopen niet weg, we vechten niet.

Er lijkt bijgevolg geen logische verklaring voor de lichamelijke gewaarwordingen, waardoor deze als onaangenaam, als klacht of zelfs als gevaarlijk ervaren worden. Deze sterke en onprettige gewaarwordingen, en de interpretatie hiervan, kunnen op hun beurt leiden tot een nieuwe stressreactie. Men interpreteert bijvoorbeeld hartkloppingen als een beginnend hartinfarct. Dit leidt tot angst en kan een vicieuze cirkel tot stand brengen waarbij de stressreactie op zich stress teweeg brengt.

Mogelijke stressklachten zijn:

- versnelde ademhaling en versnelde hartslag
- misselijkheid
- gespannen spieren
- slapeoosheid
- prikkelbaarheid
- depressiviteit
- het uitblijven van de menstruatie
- hoge bloeddruk
- haaruitval
- allergieën
- maagklachten

Verband tussen stress en hyperventilatie

De natuurlijke rustademhaling bevindt zich ter hoogte van buik of flanken en verloopt hoofdzakelijk via de middenrifspieren. Wanneer men onder stress staat is men geneigd meer met de borst te ademen. Bij mensen die te maken hebben met chronische stress kan dit leiden tot een verkeerde ademgewoonte waarbij men continu 'te hoog' ademt. Deze stressademhaling is lastiger en minder efficiënt. Bij confrontatie met stress kan men niet nog hoger ademen waardoor de kans vergroot dat men begint te hyperventileren.

Een stressademhaling of een gespannen levenshouding versterken bovendien spierstijfheid van rug, heupen en schouders. Daarnaast kost het overactief ademen veel inspanning en kan het een benauwd gevoel geven. Om dit te voorkomen (of weer af te leren) is het belangrijk om een goede ademhaling aan te leren.

4. Aanpak van hyperventilatie

Lichamelijke aspecten

De plasticzak

Het gebruik van een plasticzak vermindert de aanvallen zelf niet, maar kan wel de gevolgen ervan wegnemen. De bedoeling van de plasticzak is dat het uitgedemde koolzuurgas terug ingeademd wordt, zodat de koolzuurdruk in het bloed zich sneller herstelt.

Hoe gaat u te werk?

- 1) Neem een wat ruimere zak en houd die met de handen niet helemaal afgesloten rond neus en mond.
- 2) Probeer **rustig** in en uit te ademen.

De verkeerde ademgewoonte afleren

De boodschap bestaat erin met het middenrif te ademen ("buikademhaling"). Het afleren van een te hoge ademhaling kost tijd en oefening. Ademen is immers geen bewuste activiteit die u zomaar kunt veranderen.

Hoe kunt u dit oefenen?

- 1) Ga in een ontspannen houding zitten, liggen of staan op een plaats waar u niet gestoord wordt.
- 2) Laat uw schouders los en adem een 5-tal seconden uit door zachtjes te blazen terwijl u de buik traag intrekt
- 3) Hou uw buik 2 seconden vast.
- 4) Laat de ingetrokken buik weer los zodat de lucht als vanzelf binnenstroomt (niet trekken of duwen met de buik).

Oefen dit elke dag 5 maal gedurende een tweetal minuten

Relaxatie

Relaxatieoefeningen (bijv. bodyscan, autogene training, progressieve relaxatie,...) werken ontspannend. Ze helpen angst, spanning en gedachten los te laten en verhogen de bewustwording van het hier en nu.

Medicatie

Medicatie is zeker niet altijd noodzakelijk maar kan eventueel tijdelijk ondersteuning bieden. De verkeerde ademgewoonte, noch de onderliggende oorzaken, worden hier echter mee aangepakt. Neem nooit op eigen initiatief medicatie voor hyperventilatie. Overleg steeds met uw huisarts of specialist. Probeer met de arts ook af te spreken waarom, hoe en voor hoelang u medicatie neemt en hoe u dit later weer kunt afbouwen.

Psychische aspecten

Gezien de voortdurende wisselwerking tussen lichaam en geest, is het werken op de symptomen (zie hierboven), slechts een deel van de aanpak.

Soms kan het, om tot een lange termijn oplossing te komen, nuttig zijn om samen met een psycholoog op zoek te gaan de oorzaak van uw klachten en wat u hieraan eventueel kan veranderen.

Door middel van stressmanagement wordt getracht de stress weg te nemen of te verminderen. Indien dit niet mogelijk is, kan men anders leren omgaan met stresserende gebeurtenissen.

Onderzoek toont aan dat ook een negatief gedachtepatroon hierbij een rol kan spelen. Hoe we situaties interpreteren bepaalt hoe we erop reageren. Negatieve gedachten lokken negatieve gevoelens uit, die op hun beurt negatief gedrag of negatieve lichamelijke ervaringen kunnen teweegbrengen. Zo kunnen ook positieve gedachten zorgen voor positieve gevoelens, wat op zijn beurt een positief effect heeft op het gedrag en lichaam. Zich hiervan bewust worden kan aanzetten tot een andere manier van denken



Maar ook angst ontstaat door de manier waarop we zelf situaties inschatten. Bovendien werd het principe van de vicieuze cirkel al uitgelegd. (Het lichaam lokt reacties uit in een stresssituatie, als die als een lichamelijke of een psychische gevaartoestand wordt geïnterpreteerd. Die lichamelijke reacties kunnen op hun beurt angst uitlokken, waardoor er nog meer stress ervaren wordt). We trachten deze cirkel te doorbreken door in te werken op zowel de gedachten en het gedrag.

De oorzaak van stressklachten bevindt zich doorgaans op psychologisch vlak. De oorzaak kan zowel te maken hebben met het privé leven (relationele moeilijkheden, gezin,...), het professioneel leven (grote werkdruk, moeilijke relatie met chef,...), of met het gedrag (weinig lichaamsbeweging, subassertieve gedragstijl,...). Vaak is het een combinatie van deze factoren, waarvoor soms – naargelang de ernst hiervan - een intensieve psychologische of psychotherapeutische aanpak aangewezen is.

Verder lezen:

Bennink, E. (1988). *Leven met hyperventilatie*. 's Hertogenbosch: Aldus.

Lenaerts, C. (2006) *Hyperventilatie ontmaskerd*. Globe, Roularta Books NV.

Lenaerts, C. (2008) *Hyperventilatie actief loslaten*. Roularta Books NV.

Lenaerts, C. (2017) *Hyperventilatie ontkracht*. Lannoo.

www.hyperventilatie.org

Nederlandse Hyperventilatie Stichting

- van den Bergh Jan: DVD: 'Op weg naar een beter leven, een leven zonder hyperventilatie'
- Swank Janneke 'Help, ik hyperventileer'
- Michel Roborgh, klinisch psycholoog en Jean-Pierre van Groeningen, 'Zelfhulp Pakket'
- De Rooij Lies, 'Aandacht voor de ademhaling' (DVD)

Klinische Psychologie: www.klinpsy.com